

季節や地域の「食」を見つけよう

日本に古くから伝わる、正月や節句などの年中行事には、その季節に応じ地域の文化に根ざした「食」が供されてきました。

行事食や地域の伝統的な食事などを書き出してみましよう。

<p>1月 むつき (睦月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>2月 きさらぎ (如月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>3月 やよい (弥生)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>4月 うづき (卯月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 
<p>5月 さつき (皐月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>6月 みなづき (水無月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>7月 ふみづき (文月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>8月 はづき (葉月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 
<p>9月 ながつき (長月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>10月 かなづき (神無月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>11月 しもつき (霜月)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 	<p>12月 しわす (師走)</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> 

日本は春・夏・秋・冬という四季に恵まれ、旬の味が大切にされてきました。

旬の食材は味も香りもよく、栄養価が高いことがわかっています。四季折々の旬の食材を料理に使ったり、味わったりしてみましょう。また、地域の気候・風土が育んだ自然の恵みを意識して味わってみましょう。地域でとれる食品に○をつけたり、加えたりしてみましょう。

春

キャベツ 玉ねぎ みつば
アスパラガス はまぐり あさり
さわら にしん

夏

かぼちゃ なす
トマト きゅうり ピーマン
きす あじ

冬

だいこん 長ねぎ ほうれんそう
みかん ブロccoli 白菜
ぶり かき

秋

にんじん さつまいも
ごぼう りんご 里も
うなぎ さけ さんま

日本型食生活

日本の気候風土に適した米(ごはん)などの主食を中心に、魚や肉などの主菜、野菜、海そう、豆類などの副菜など、多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。

栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。食料自給率の向上や各地で古くから育まれてきた食文化の継承にもつながります。

地産地消

その土地でとれた農林水産物をその地で消費すること。地域の食を意識してみましょう。

もっと詳しく知りたい



- FOOD ACTION NIPPON【農林水産省】
- 地産地消・国産農林水産物の消費拡大【農林水産省】
- 「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました!【農林水産省】

見てみよう、食品表示

一般に販売されている加工食品のうち、パックや缶、袋などに包装されているものには、さまざまな表示がされています。見たことがありますか？

どんなことが表示されているか、見てみましょう。

名称	ウインナーソーセージ
原材料名	豚肉(アメリカ産、国産、デンマーク産)、豚脂肪、たん白加水分解物、還元水あめ、食塩、香辛料/調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na,K)...
内容量	150g
賞味期限	2019.9.30
保存方法	10℃以下で保存して下さい。
製造者	東京都千代田区×××-△△△ ○○○食品株式会社 +AK

栄養成分表示	(100g当たり)
エネルギー	321kca
たんぱく質	13.2g
脂質	28.5g
炭水化物	3.0g
食塩相当量	1.9g



わかりますか？

- この商品の名前は？
- この袋の中の食品の重さは？
- この商品を製造した会社の名前は？
- 含まれているたんぱく質の量は？



「消費期限」と「賞味期限」、違いは何？

「消費期限」

弁当や惣菜など品質の劣化が早い食品に記載されています。この期限を過ぎると衛生上の危害が生ずる可能性が高くなります。

「賞味期限」

缶詰やスナック菓子など品質が比較的長く保持される食品に記載されています。この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

※消費期限や賞味期限は、保存方法に記載されている方法で保存した場合の期限なので、開封後や決められた方法で保存していない場合には、期限が切れる前であっても品質が劣化していることがあります。

食物アレルギーに関する表示

アレルギーを起こしやすい物質が表示されています。

必ず表示される7品目(特定原材料)

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生

※表示対象品目は、食物アレルギーの実態に応じて見直されることがあります。

※アルコール類は、現時点では表示の対象としていません。

表示が勧められている20品目(特定原材料に準ずるもの)

あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

もっと詳しく知りたい



- 知っておきたい食品の表示【消費者庁】

食べ物でアレルギー症状を起こすお子さんのために、通っている保育所や学校に原因食品や症状を詳しく説明しておきましょう。

家庭でできる食中毒予防

家庭でできる「食中毒予防」の6つのポイント

ポイント 1 食品の購入

消費期限などの表示をチェック

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

ポイント 2 家庭での保存

帰ったらすぐに冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

ポイント 3 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

肉・魚は生で食べるものから離す

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

こまめに手を洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

野菜もよく洗う

井戸水を使っていたら水質に注意

ポイント 4 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

ポイント 5 食事

食事の前に手を洗う

長時間室温に放置しない

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

ポイント 6 残った食品

作業前に手を洗う

清潔な器具、容器で保存

早く冷えるように小分けする

時間が経ちすぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「**付けない、増やさない、やっつける**」

妊娠中の方へ

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。

もっと詳しく知りたい

- 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント【厚生労働省】
- これからママになるあなたへ【厚生労働省】